

STRES DAN CARA MENGATASINYA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI

MUSRADINUR¹

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

e-mail: musradinur49@gmail.com

Abstract: *depression in daily life can give less flavor / discomfort, but it can also provide a sense of comfort. As an element that gives a sense of comfort it can be utilized, can be enjoyed, as well as the taste them, as well as a driving force to get ahead in life. As a factor that gives disires, it will cause a lot of complaints, in a state of acute anxiety in the form, in the form of chronic, physical or mental disorder, boredom, fatigue and eventually death. Management of depression is certainly pursuant nature. When he weighed on benefits in his life should be enjoyed. When he raises depression, in a state of acute, there are various alternatives to resolve it, either to the stress itself or its aftermath. In a state of chronic disorders that arise must be dealt with treatment. Here the role of the cooperation of various fields of medicine necessary if the interference is onganik. Psiklatri important role precisely in the face of such disorders. In the face of psychiatric disorders mural there are options on how to face up to the psychotherapy and pharmacotherapy.*

Keywords: *Stress, depression, Psychology, Perspective, impact*

Abstrak: *Stres dalam hidup sehari-hari dapat memberikan rasa kurang/tidak nyaman, tetapi dapat pula justru memberikan rasa nyaman. Sebagai elemen yang memberikan rasa nyaman ia dapat dimanfaatkan, dapat dinikmati, selain sebagai pemberi rasa tersebut, juga sebagai pendorong untuk maju dalam kehidupan. Sebagai faktor yang memberi disires, ia akan menimbulkan banyak keluhan, dalam keadaan akut dalam bentuk kegelisahan, dalam bentuk khronis, gangguan fisik maupun mental, kebosanan, kelelahan dan akhirnya kematian. Penatalaksanaan stres tentunya sesuai sifatnya. Bila ia membebani manfaat dalam hidup ia selayaknya dinikmati. Bila ia menimbulkan distres, dalam keadaan akut, tersedia berbagai alternatif untuk mengatasinya, baik terhadap stresnya sendiri maupun dampak yang ditimbulkannya. Dalam keadaan kronis, gangguan yang timbul tentunya harus dihadapi dengan pengobatan. Di sini peran kerja sama dari berbagai bidang kedokteran perlu bila gangguan bersifat onganik. Penting justru*

¹ Pemerhati Pendidikan di Aceh

peran psiklatri dalam menghadapi gangguan-gangguan tersebut. Dalam menghadapi gangguan psikiatrik mural terdapat pilihan cara menghadapi dan farmakoterapi hingga kepada psikoterapi.

Kata Kunci: *Stres, Psikologi, Perspektif, dampak*

A. Pendahuluan

Dewasa ini perubahan tata nilai kehidupan berjalan begitu cepat karena pengaruh globalisasi. Masyarakat menghadapi masalah yang semakin beragam sebagai akibat modernisasi dan perkembangan dunia. Masalah hubungan sosial dan tuntutan lingkungan seiring harapan untuk meningkatkan pencapaian diri ketidaksanggupan pribadi untuk memenuhi tuntutan tersebut bisa menimbulkan stres dalam diri seseorang. Beberapa faktor penyebab umum dari stres antara lain: masalah pekerjaan, ujian, problem rumah tangga, sakit, kurang tidur dan banyak lainnya.

Perubahan psikososial dapat merupakan tekanan mental (stressor psikososial) sehingga bagi sebagian individu dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan dan berusaha beradaptasi untuk menanggulangnya. Stresor psikososial, seperti perceraian dalam rumah tangga, masalah orang tua dengan banyaknya kenakalan remaja, hubungan interpersonal yang tidak baik dengan teman dan sebagainya. Namun, tidak semua orang dapat beradaptasi dan mengatasi stressor akibat perubahan tersebut sehingga sehingga ada yang mengalami stres, gangguan penyesuaian diri, maupun sakit.²

Penelitian menunjukkan bahwa stres memberi kontribusi 50 sampai 70 persen terhadap timbulnya sebagian besar penyakit seperti

² Maramis, W.F, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, Surabaya: Airlangga University Press, Hal. 24

penyakit kardiovaskuler, hipertensi, kanker, penyakit kulit, infeksi, penyakit metabolik dan hormon, serta lain sebagainya. Ketika seseorang mengalami stres yang berat, akan memperlihatkan tanda-tanda mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu, mudah lupa, bingung, gugup, kehilangan gairah seksual, kelainan pencernaan dan tekanan darah tinggi. Orang hidup tidak mungkin terhindar dari stres untuk itu kita harus dapat menyikapi dan mengelola stres dengan baik sehingga kualitas hidup kita menjadi lebih baik.

Stres merupakan istilah yang membingungkan karena adanya pendapat-pendapat yang sangat beranekaragam. Dalam arti umum stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi (*coping skills*) dan sifat stresor yang dihadapinya (Cameron dan Meichenbaum). ini semua menurut Kaplan dan Sadock ditinjau dari segi dinamik, merupakan fungsi dan ego. Mereka menekankan pula adanya sumber-sumber pribadi serta mekanisme pertahanan sebagai ciri yang khusus individu tersebut. Bila ego berfungsi baik maka semuanya berada dalam keseimbangan. Apabila stresor yang dihadapi dapat diatasi secara memadai tidak akan timbul stres. Bila terjadi ketidakmampuan, baru akan timbul stres. Tidak selamanya seseorang yang punya kemampuan mengatasi berhasil dengan pengatasan stresor. Sesudah stresor dapat diatasi individu akan cenderung kembali kepada keseimbangan semula.

Bila gangguan keseimbangan ini terjadi cukup lama akan timbul ansietas kronik.³

Menghadapi stresor berarti memberi individu bersangkutan pelajaran agar lebih trampil di kemudian hari dengan kemungkinan memperkembangkan berbagai kemampuan dan strategi pengatasan stresor yang serupa. Ia dapat pula justru memberikan ide-ide yang menakutkan yang bertalian dengan berbagai emosi tertentu dan berkenaan dengan keharusan menghadapi stresor serupa.⁴

Dalam hidup sehari-hari stres dapat kita temui dalam berbagai bentuk. Stres yang akut dapat menimbulkan berbagai manifestasi ansietas yang menimbulkan ketidak-nyamanan (discomfort). Keadaan ini akan bertahan tergantung dari lamanya stresor itu berada. Kemudian bila stresor itu ada untuk waktu yang cukup lama kita akan jumpai keadaan kelelahan dan adanya stres yang sudah berwujud patologi, seperti patologi fisik serta kejiwaan.⁵

Namun perlu ditekankan disini, stress tidak selamanya membuat orang menjadi tidak waras sehingga terpaksa harus berada di rumah sakit jiwa. karena stress mempunyai beberapa tingkatan. Jadi selama individu tersebut masih mengalami stress yang ringan, maka individu tersebut hanya akan sering memikirkannya dan berusaha untuk memecahkan masalah yang menjadi penyebab stress. Tapi tidak juga menutup

³ Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry, Behavioral Sciences, Clinical Psychiatry. seventhed. Baltimore: Williams & Wilkins, 2004, Hal. 1

⁴ Horowitz M, *Stress response syndromes and their treatment in Handbook of Stress, Theoretical and Clinical Aspects*, Goldbct Breznltz S (eds). New York: The Free Press, 2002, Hal. 711

⁵ Kaplan HI,...Hal. 181

kemungkinan bahwa semua orang mungkin saja sekarang dalam keadaan stress.⁶

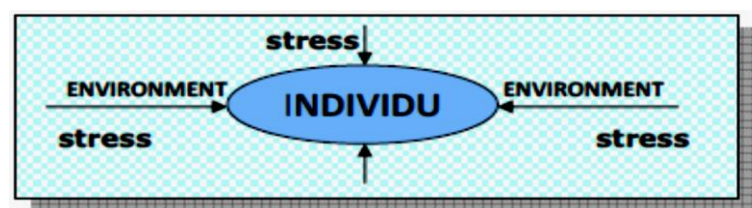
B. Pembahasan

1. Defenisi Stres

Secara garis besar ada empat pandangan mengenai stres, yaitu: stres merupakan stimulus, stres merupakan respon, stres merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan, dan stress sebagai hubungan antara individu dengan stressor.⁷

a) Stres Sebagai Stimulus

Menurut konsepsi ini stres merupakan stimulus yang ada dalam lingkungan (*environment*). Individu mengalami stres bila dirinya menjadi bagian dari lingkungan tersebut. Dalam konsep ini stres merupakan variable bebas sedangkan individu merupakan variabel terikat. Secara visual konsepsi ini dapat digambarkan sebagai berikut.⁸



Gambar 1. Stress sebagai stimulus

Stress sebagai stimulus dapat dicontohkan: lingkungan sekitar yang penuh persaingan, misalnya di terminal dan stasiun kereta api menjelang lebaran. Mereka yang ada di lingkungan tersebut, baik itu

⁶ Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. Kaplan and Sadock's,...Hal. 182

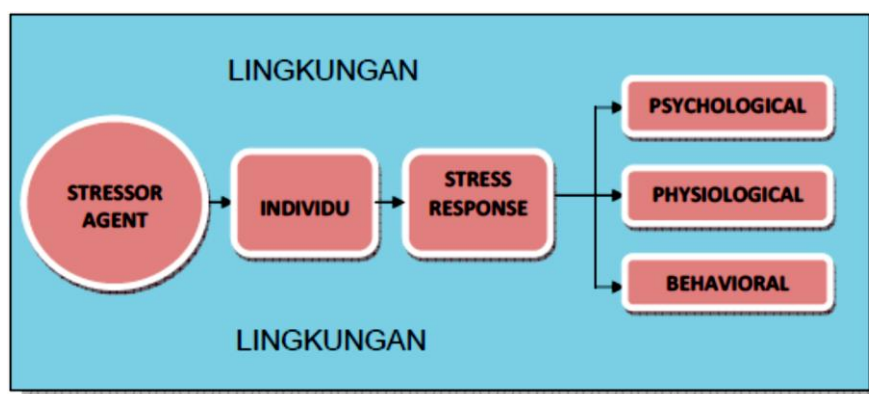
⁷ Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. Kaplan and Sadock's ..., Hal. 200

⁸ Horowitz M, Stress response syndromes and ..., Hal. 732

calon penumpang, awak bus atau kereta api, para petugas, dst., sulit untuk menghindari dari situasi yang menegangkan (stressor) tersebut. Hal serupa juga dapat diamati pada lingkungan di mana terjadi bencana alam atau musibah lainnya, misalnya banjir, gunung meletus, ledakan bom di tengah keramaian, dst.

b) Stres Sebagai Respon

Konsepsi kedua mengenai stres menyatakan bahwa stress merupakan respon atau reaksi individu terhadap stressor. Dalam konteks ini stress merupakan variable tergantung (dependen variable) sedangkan stressor merupakan variable bebas atau independent variable. Berdasarkan pandangan dari Sutherland dan Cooper, Bart Smet menyajikan konsepsi stres sebagai respon sebagai berikut.⁹



Gambar 2. Stres Sebagai Respon

Respon individu terhadap stressor memiliki dua komponen, yaitu: komponen psikologis, misalnya terkejut, cemas, malu, panik, nerveus, dst. dan komponen fisiologis, misalnya denyut nadi menjadi lebih cepat, perut mual, mulut kering, banyak keluar keringat dst. respon-

⁹ *Ibid*

repons psikologis dan fisiologis terhadap stressor disebut *strain* atau ketegangan.¹⁰

c) Stres Sebagai Interaksi antara Individu dengan Lingkungan

Menurut pandangan ketiga, stress sebagai suatu proses yang meliputi stressor dan strain dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Dalam konteks stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, stres tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses di mana individu juga merupakan pengantara (*agent*) yang aktif, yang dapat mempengaruhi stressor melalui strategi perilaku kognitif dan emosional.

Konsepsi di atas dapat diperjelas berdasarkan kenyataan yang ada. Misalnya saja stressor yang sama ditanggapi berbeda-beda oleh beberapa individu. Individu yang satu mungkin mengalami stres berat, yang lainnya mengalami stres ringan, dan yang lain lagi mungkin tidak mengalami stres. Bisa juga terjadi individu memberikan reaksi yang berbeda pada stressor yang sama.

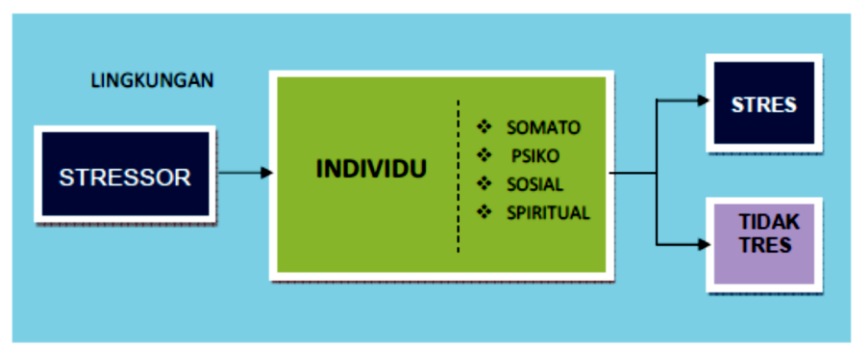
Menurut Bart Smet, reaksi terhadap stres bervariasi antara orang satu dengan yang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama, karena pengaruh variabel-variabel sebagai berikut.¹¹

¹⁰ Sari N, Stres Kerja, Available from: <http://damandiri.or.id/file/novitasariadbab2.pdf>.diakses tanggal. 13 november 2010

¹¹ *Ibid*

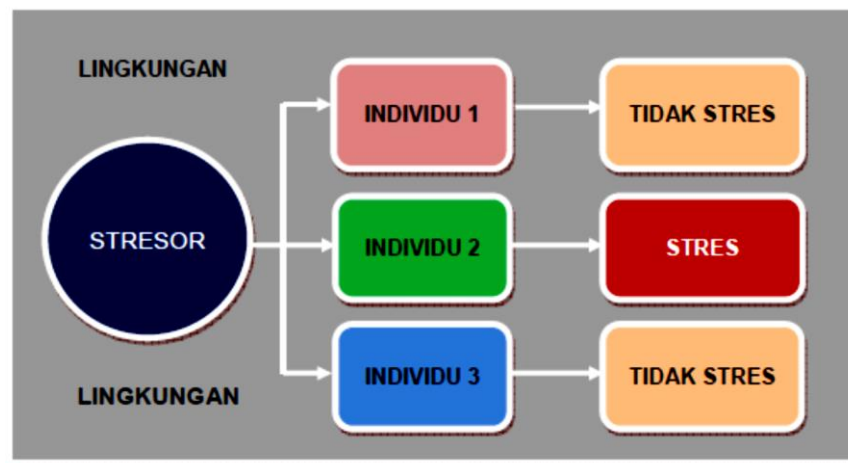
- 1) Kondisi individu, seperti: umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperamen, inteligensi, tingkat pendidikan, kondisi fisik, dst.
- 2) Karakteristik kepribadian, seperti: introvert atau ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, ketabahan, *locus of control*, dst.
- 3) Variabel sosial-kognitif, seperti; dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dst.
- 4) Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial, dst.
- 5) Strategi coping.

Konsep stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan dapat digambarkan sebagai berikut. Gambar 3 menggambarkan reaksi individu terhadap stressor yang sama, ternyata bisa berbeda, dan gambar 4 menggambarkan reaksi beberapa individu terhadap stressor yang sama, ternyata juga bisa berbeda-beda.¹²



Gambar 3. Reaksi individu terhadap stresor yang sama pada waktu yang berbeda

¹² Horowitz M..., Hal. 732



Gambar 4. Reaksi beberapa individu terhadap stresor yang sama pada waktu yang sama

d) Stres Sebagai Hubungan antara Individu dengan Stressor

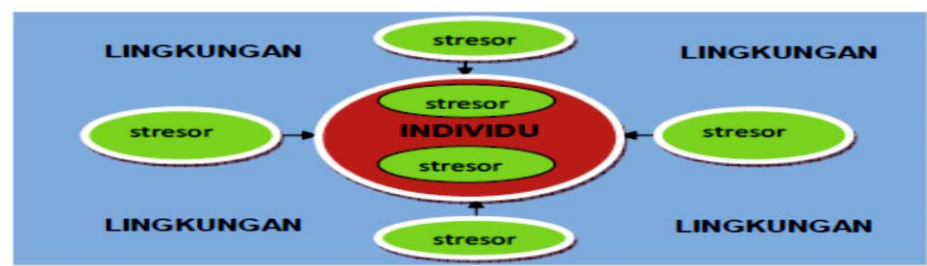
Stres bukan hanya dapat terjadi karena faktor-faktor yang ada di lingkungan. Bahwa stressor juga bisa berupa faktor-faktor yang ada dalam diri individu, misalnya penyakit jasmani yang dideritanya, konflik internal, dst. Oleh sebab itu lebih tepat bila stres dipandang sebagai hubungan antara individu dengan stressor, baik stressor internal maupun eksternal. Menurut Maramis, stress dapat terjadi karena frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis.¹³

- 1) Frustrasi merupakan terganggunya keseimbangan psikis karena tujuan gagal dicapai.
- 2) Konflik adalah terganggunya keseimbangan karena individu bingung menghadapi beberapa kebutuhan atau tujuan yang harus dipilih salah satu.

¹³ Surbakti EP, Stres dan coping Lansia pada masa pensiun di kelurahan Pardomuan, kec. Siantar timur kotamadya pematang siantar. Available from: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14286/1/09E01612.pdf>. diakses pada tanggal 13 November 2010

- 3) Tekanan merupakan sesuatu yang mendesak untuk dilakukan oleh individu. Tekanan bisa datang dari diri sendiri, misalnya keinginan yang sangat kuat untuk meraih sesuatu. Tekanan juga bisa datang dari lingkungan.
- 4) Krisis merupakan situasi yang terjadi secara tiba-tiba dan yang dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan.

Konsep yang menyatakan bahwa stress merupakan hubungan antara individu dengan stressor dapat diperjelas dengan visualisasi dengan bagan berikut ini.

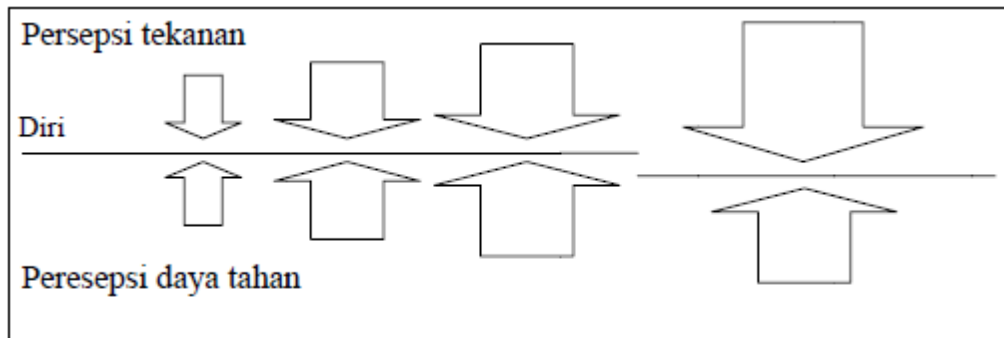


Gambar 5. Stres sebagai hubungan antara individu dengan stressor

2. Mekanisme Terjadinya Stres

Stress baru nyata dirasakan apabila keseimbangan diri terganggu. Artinya kita baru bisa mengalami stress manakala kita mempersepsi tekanan dari stressor melebihi daya tahan yang kita punya untuk menghadapi tekanan tersebut. Jadi selama kita memandangkan diri kita masih bisa menahankan tekanan tersebut (yang kita persepsi lebih ringan dari kemampuan kita menahannya) maka cekaman stress belum nyata. Akan tetapi apabila tekanan tersebut bertambah besar (baik dari

stressor yang sama atau dari stressor yang lain secara bersamaan) maka cekaman menjadi nyata, kita kewalahan dan merasakan stress.¹⁴



Gambar 6. Persepsi daya tahan dan tekanan

3. Faktor yang mempengaruhi Stres

Sesuatu yang merupakan akibat pasti memiliki penyebab atau yang disebut stressor, begitupula dengan stress, seseorang bisa terkena stress karena menemui banyak masalah dalam kehidupannya. Seperti yang telah diungkapkan di atas, stress dipicu oleh stressor. Tentunya stressor tersebut berasal dari berbagai sumber, yaitu:¹⁵

a) Lingkungan

Yang termasuk dalam stressor lingkungan di sini yaitu:

- 1) Sikap lingkungan, seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan itu memiliki nilai negatif dan positif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut. Tuntutan inilah yang dapat membuat individu

¹⁴ Danial, Apa itu Stres, available from: <http://dr.danial.faithweb.com/konseling.htm>, diakses tanggal. 13 November 2010

¹⁵ Andreasen. N. C and Black. D. W, 2001, *Introductory Textbook Of Psychiatry*. 3rd ed. British Library, USA, Hal. 335-342

tersebut harus selalu berlaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan tersebut.

- 2) Tuntutan dan sikap keluarga, contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat akan kuliah, perjodohan dan lain-lain yang bertolak belakang dengan keinginannya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.
- 3) Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), tuntutan untuk selalu *update* terhadap perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomba untuk menjadi yang pertama tahu tentang hal-hal yang baru, tuntutan tersebut juga terjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut *gaptek*.

b) Diri sendiri, terdiri dari

- 1) Kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai
- 2) Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan.

c) Pikiran

- 1) Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan.

- 2) Berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

Penyebab-penyebab stress di atas tentu tidak akan langsung membuat seseorang menjadi stress. Hal tersebut dikarenakan setiap orang berbeda dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapi, selain itu stressor yang menjadi penyebab juga dapat mempengaruhi stress. Menurut Kozier & Erb, dikutip Keliat B.A dampak stressor dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu:¹⁶

- 1) Sifat stressor. Pengetahuan individu tentang bagaimana cara mengatasi dan darimana sumber stressor tersebut serta besarnya pengaruh stressor pada individu tersebut, membuat dampak stress yang terjadi pada setiap individu berbeda-beda.
- 2) Jumlah stressor yaitu banyaknya stressor yang diterima individu dalam waktu bersamaan. Jika individu tersebut tidak siap menerima akan menimbulkan perilaku yang tidak baik. Misalnya marah pada hal-hal yang kecil.
- 3) Lama stressor, maksudnya seberapa sering individu menerima stressor yang sama. Semakin sering individu mengalami hal yang sama maka akan timbul kelelahan dalam mengatasi masalah tersebut.

¹⁶ Gabbard GO, Anxiety Disorders: The DSM IV Edition, American Psychiatric Press, Washington, 1994.

- 4) Pengalaman masa lalu, yaitu pengalaman individu yang terdahulu mempengaruhi cara individu menghadapi masalahnya.
- 5) Tingkat perkembangan, artinya tiap individu memiliki tingkat perkembangan yang berbeda.

4. Jenis-jenis Stres

Seperti yang sudah disebutkan bahwa stressor dan sumbernya memiliki banyak keragaman, sehingga dapat disimpulkan stress yang dihasilkan beragam pula. Menurut Sri Kusmiati dan Desminiarti, berdasarkan penyebabnya stress dapat digolongkan menjadi:¹⁷

- a) **Stres fisik**, disebabkan oleh suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang, atau tersengat arus listrik.
- b) **Stres kimiawi**, disebabkan oleh asam-basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormone, atau gas. Stres mikrobiologik, disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang menimbulkan penyakit.
- c) **Stres fisiologik**, disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua.

¹⁷ Ibrahim A.S: *Panic, Neurosis dan Gangguan Cemas*, Jakarta: PT. Dian Ariesta, 2003

5. Usaha-usaha mengatasi stress

a) Prinsip Homeostatis.

Stres merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan cenderung bersifat merugikan. Oleh karena itu setiap individu yang mengalaminya pasti berusaha mengatasi masalah ini. Hal demikian sesuai dengan prinsip yang berlaku pada organisme, khususnya manusia, yaitu prinsip homeostatis. Menurut prinsip ini organisme selalu berusaha mempertahankan keadaan seimbang pada dirinya. Sehingga bila suatu saat terjadi keadaan tidak seimbang maka akan ada usaha mengembalikannya pada keadaan seimbang.

Prinsip homeostatis berlaku selama individu hidup. Sebab keberadaan prinsip pada dasarnya untuk mempertahankan hidup organisme. Lapar, haus, lelah, dll. merupakan contoh keadaan tidak seimbang. Keadaan ini kemudian menyebabkan timbulnya dorongan untuk mendapatkan makanan, minuman, dan untuk beristirahat. Begitu juga halnya dengan terjadinya ketegangan, kecemasan, rasa sakit, dst. mendorong individu yang bersangkutan untuk berusaha mengatasi ketidak seimbangan ini.¹⁸

b) Proses Coping terhadap Stres

Upaya mengatasi atau mengelola stress dewasa ini dikenal dengan proses *coping* terhadap stress. Menurut Bart Smet, coping mempunyai dua macam fungsi, yaitu : (1) *Emotional-focused coping* dan (2) *Problem-focused coping*. Emotionalfocused coping dipergunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini dilakukan melalui perilaku individu seperti penggunaan minuman keras,

¹⁸ Soewadi, *Bahan Kuliah Ilmu Kedokteran Jiwa*, Fakultas Kedokteran UGM, Yogyakarta, 1990

bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, dst. Sedangkan problem-focused coping dilakukan dengan mempelajari keterampilan-keterampilan atau cara-cara baru mengatasi stres. Menurut Bart Smet, individu akan cenderung menggunakan cara ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi, dan metoda ini sering dipergunakan oleh orang dewasa. Berbicara mengenai upaya mengatasi Stres, Maramis berpendapat bahwa ada bermacam-macam tindakan yang dapat dilakukan untuk itu, yang secara garis besar dibedakan menjadi dua, yaitu (1) *cara yang berorientasi pada tugas* atau *task oriented* dan (2) cara yang berorientasi pada pembelaan ego atau *ego defence mechanism*.

Mengatasi stres dengan cara berorientasi pada tugas berarti upaya mengatasi masalah tersebut secara sadar, realistis, dan rasional. Menurut Maramis cara ini dapat dilakukan dengan “serangan”, penarikan diri, dan kompromi. Sedangkan cara yang berorientasi pada pembelaan ego dilakukan secara tidak sadar (bahwa itu keliru), tidak realistis, dan tidak rasional. Cara kedua ini dapat dilakukan dengan : fantasi, rasionalisasi, identifikasi, represi, regresi, proyeksi, penyusunan reaksi (*reaction formation*), sublimasi, kompensasi, salah pindah (*displacement*).

C. Penutup

Stres dalam hidup sehari-hari dapat memberikan rasa kurang/tidak nyaman, tetapi dapat pula justru memberikan rasa nyaman. Sebagai elemen yang memberikan rasa nyaman ia dapat dimanfaatkan, dapat dinikmati, selain sebagai pemberi rasa tersebut, juga sebagai pendorong untuk maju dalam kehidupan.

Sebagai faktor yang memberi disires, ia akan menimbulkan banyak keluhan, dalam keadaan akut dalam bentuk kegelisahan, dalam bentuk

khronis, gangguan fisik maupun mental, kebosanan, kelelahan dan akhirnya kematian. Penatalaksanaan stres tentunya sesuai sifatnya. Bila ia membebani manfaat dalam hidup ia selayaknya dinikmati. Bila ia menimbulkan distress, dalam keadaan akut, tersedia berbagai alternatif untuk mengatasinya, baik terhadap stresnya sendiri maupun dampak yang ditimbulkannya.

Dalam keadaan kronis, gangguan yang timbul tentunya harus dihadapi dengan pengobatan. Di sini peran kerja sama dari berbagai bidang kedokteran perlu bila gangguan bersifat organik. Penting justru peran psikiatri dalam menghadapi gangguan-gangguan tersebut. Dalam menghadapi gangguan psikiatrik mural terdapat pilihan cara menghadapi dan farmakoterapi hingga kepada psikoterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreasen. N. C and Black. D. W, 2001, *Introductory Textbook Of Psychiatry*. 3rd ed. British Library. USA.
- Danial. Apa itu Stres. available from:
<http://dr.danial.faithweb.com/konseling.htm>. diakses tanggal. 13 November 2010
- Gabbard GO. 1994. *Anxiety Disorders: The DSM IV Edition*, American Psychiatric Press, Washington.
- Gunarya A. *Manajemen Stres*. TOT Basic Study Skill tahun 2008. Available from:
[http://www.unhas.ac.id/maba/bss2009/manajemen%20diri/modul%20MD08-Manajemen %20stres.pdf](http://www.unhas.ac.id/maba/bss2009/manajemen%20diri/modul%20MD08-Manajemen%20stres.pdf). diakses pada tanggal 13 november 2010
- Horowitz M. 2002. *Stress response syndromes and their treatment in Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects*. Goldbct Breznltz S (eds). New York: The Free Press.
- Kaplan HI. Sadock BJ. Grebb JA. 2004. *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychia try, Behavioral Sciences, Clinical Psychiatry*. seventhed. Baltimore: Williams & Wilkins.

Maramis. W.F. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.

Sari N. *Stres Kerja*. Available from:
<http://damandiri.or.id/file/novitasariadbab2.pdf>. diakses
tanggal. 13 november 2010

Soewadi. 1990. *Bahan Kuliah Ilmu Kedokteran Jiwa*. Fakultas Kedokteran
UGM. Yogyakarta.

Surbakti EP. Stres dan koping Lansia pada masa pensiun di kelurahan
Pardomuan, kec. Siantar timur kotamadya pematang siantar.
Available from:
[http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14286/1/09
E01612.pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14286/1/09E01612.pdf). diakses pada tanggal 13 November 2010